

6月献立表

江戸川区立上小岩小学校

校長 宮本 知司

栄養士 山地 千尋

給食目標：手をきれいに洗いましょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	<2年生さやむき体験> 豚肉の具だくさんつけうどん	○	野菜かき揚げ キャベツとちくわのじゃこ和え 茹でそら豆	豚こま、油揚げ、飲用牛乳、イカ 短冊薄切、大豆(国産)、干ひじき、ちりめんじゃこ、冷凍わかめ、焼き竹輪(卵無)	冷凍うどん、小麦粉、サラダ油、白ごま	ほんしめじ、干し椎茸、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、そらまめ(鞘つき)、キャベツ、もやし	568 kcal 27.8 g 26.8 g 2.2 g
3水	小松菜メロンパン	○	豚肉とたまねぎのスープ煮 コーンサラダ	たまご、牛乳、豚角切り、レンズまめ、まぐろ缶詰	丸パン、小麦粉、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、オリーブ油、じゃがいも、白ごま、さとう、サラダ油	こまつな、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、はくさい、もやし、ホールコーン	610 kcal 25.1 g 23.9 g 2.2 g
4木	ごはん エコふりかけ	○	ひじき入りたまご焼き はりはりし和え 豚汁 甘夏みかん	かつお節、牛乳、鶏肉、干ひじき、木綿豆腐、たまご、茎わかめ、ボンレスハム、豚肉、絹ごし豆腐、みそ	精白米、粒麦、白ごま、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、こまつな、切干しいんげん、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、甘夏みかん	596 kcal 28.1 g 19.7 g 2.1 g
5金	エビクリームライス	○	海藻サラダ 小松菜とポテトのスープ	むぎエビ、鶏肉、白いんげん豆、牛乳、豆乳、生クリーム、わかめ、ボンレスハム	精白米、粒麦、マーガリン、サラダ油、小麦粉、三温糖、白ごま、じゃがいも	にんじん、玉葱、エリンギ、マッシュルーム、こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ、はくさい	564 kcal 23.3 g 18.6 g 2.5 g
8月	ガバオライス ソムタム	○	ウンセンスープ	豚肉、大豆、牛乳、むぎエビ、鶏肉、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、バジル、ピーマン、赤パプリカ、とうがし、セロリー、さやいんげん、切干しいんげん、もやし、ぶなしめじ、ねぎ、こ	559 kcal 23.1 g 17.8 g 2.2 g
9火	<歯と口の健康週間 カミカミ献立> ひじきごはん	○	まめあじの南蛮漬け キャベツともやしのおひたし 沢煮椀 メロン	鶏肉、干ひじき、油揚げ、牛乳、まめあじ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、三温糖、ごま油	にんじん、たけのこ、さやいんげん、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、たけのこ、えのきたけ、こまつな、メロン	553 kcal 24.2 g 19.1 g 2.4 g
10水	<歯と口の健康週間 カミカミ献立> ガーリックトースト	○	ホークビーンズ 新ごぼうと切干天婦のカミカミサラダ バナナ	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆	ワトワパン、マーガリン、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、三温糖、小麦粉	にんにく、パセリ、セロリー、玉葱、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース、キャベツ、こまつな、ホールコーン、切干しいんげん、ごぼう、バナナ	573 kcal 21.5 g 26.6 g 2.3 g
11木	<入梅献立> チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏肉、牛乳、ベーコン、豚肉、ライスチーズ、たまご、青大豆、大豆、粉寒天	精白米、粒麦、マーガリン、サラダ油、じゃがいも、三温糖、白ごま、さとう	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、こまつな、きゅうり、ホールコーン、克蘭ベリージュース、アセロラジュース	611 kcal 24.7 g 21.4 g 1.8 g
12金	かやくご飯	○	イカのさらさ焼き じゃが芋の変わりきんぴら すりごまの味噌汁 河内晩柑	豚肉、油揚げ、牛乳、イカ、豚肉、木綿豆腐、みそ、大豆	精白米、粒麦、サラダ油、しらたき、三温糖、ごま油、じゃがいも、白ごま、板こんにゃく、すりごま	にんじん、さやいんげん、しょうが、ごぼう、アスパラガス、玉葱、だいこん、ねぎ、こまつな、美生柑	589 kcal 27.9 g 18.0 g 2.0 g
15月	ごはん エコふりかけ	○	ししゃものピリカラ焼き キャベツとツナの和え物 田舎汁 メロン	かつお節、牛乳、ししゃも、油揚げ、まぐろ缶詰、生揚げ、わかめ、みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、三温糖、ごま油、板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、ホールコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、玉葱、ねぎ、こまつな、アンデスメロン	561 kcal 23.9 g 19.1 g 2.0 g
16火	五目チャーハン(えび、たまご入り)	○	レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	たまご、豚肉、むぎえび、牛乳、豚レバー、ベーコン、木綿豆腐	サラダ油、精白米、粒麦、ラード、でん粉、三温糖、ごま油、白ごま、緑豆はるさめ	ねぎ、干し椎茸、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、大豆もやし、もやし、きゅうり、こまつな、玉葱、にら	567 kcal 26.4 g 20.8 g 2.3 g
17水	わかめごはん	○	もうかざめのさらけ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	炊き込みわかめ、牛乳、モウカザメ、ボンレスハム、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、乾パン粉、サラダ油、三温糖、白ごま、白すりごま、じゃがいも	パセリ、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、もやし、えのきたけ、葉ねぎ、河内晩柑	592 kcal 24.4 g 20.9 g 2.2 g
18木	ごはん こんぶとおかかのふりかけ	○	鯖の一夜干し じゃが芋とさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン	かつお節、ちりめんじゃこ、細切りこんぶ、牛乳、サバ文化干し、さつま揚げ(卵無)、木綿豆腐、鶏肉、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、でん粉	にんじん、玉葱、こまつな、しょうが、だいこん、もやし、干し椎茸、にら、ねぎ、アンデスメロン	621 kcal 28.0 g 23.6 g 2.7 g
19金	セサミハニートースト	○	チキンと小松菜のクリームスープ チーズ入りツナサラダ バナナ	牛乳、鶏肉、牛乳、豆乳、まぐろ缶詰、ライスチーズ	食パン、マーガリン、はちみつ、白すりごま、白ごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ	にんじん、玉葱、ホーロー(缶)、クレーン(缶)、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、バナナ	557 kcal 23.7 g 21.7 g 2.3 g
22月	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロッケ 糸寒天とハムの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	かつお節、きざみのり、牛乳、豚肉、大豆、たまご、ボンレスハム、糸寒天、絹ごし豆腐、みそ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、サラダ油、しらたき、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、乾パン粉	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、もやし、えのきたけ、ねぎ、さくらんぼ	634 kcal 23.3 g 22.9 g 2.2 g
23火	ごはん じゃこ大豆	○	いなだの西京焼き 小松菜とキャベツの野菜炒め 小松菜のかきたま汁 甘夏みかん	ちりめんじゃこ、大豆、あおのり、牛乳、さわら、みそ、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、たまご、わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、水あめ、白ごま、じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、もやし、ホールコーン、こまつな、甘夏みかん	596 kcal 29.7 g 19.5 g 2.5 g
24水	麻婆豆腐丼	○	ハンサンスープ フルーツ杏仁豆腐	豚肉、大豆、木綿豆腐、みそ、牛乳、ボンレスハム、粉寒天、豆乳	精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、玉葱、干し椎茸、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、パイン缶、黄桃缶、バナナ、みかん缶	641 kcal 24.5 g 19.3 g 1.7 g
25木	手作りピザパン	○	クラムチャウダー オニオンドレッシングサラダ オレンジ	ベーコン、ピザチーズ、牛乳、鶏肉、あさり、調製豆乳、ボンレスハム	強力粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも、でん粉	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、セロリー、にんじん、ホールコーン、ほんしめじ、こまつな、キャベツ、もやし、オレンジ	553 kcal 25.0 g 22.9 g 2.7 g
26金	ごはん エコふりかけ	○	あじのさんが焼き 小松菜とわかめのごま酢和え けんちん汁	かつお節、牛乳、あじすり身、すけとう、だらすり身、鶏肉、みそ、わかめ、鶏肉、油揚げ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、生パン粉、でん粉、サラダ油、三温糖、白すりごま、さといも、板こんにゃく	ねぎ、しょうが、しそ葉、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ごぼう、だいこん	566 kcal 27.9 g 18.8 g 2.0 g
29月	小松菜のベベロンチーノ	○	ポテトのハニーサラダ イタリアンスープ バナナ	ベーコン、まぐろ缶詰、牛乳、豚肉、粉チーズ、たまご	スバゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、はちみつ、サラダ油、乾パン粉	にんにく、とうがらし、玉葱、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、はくさい、バナナ	579 kcal 25.4 g 23.2 g 2.5 g
30火	ごはん	○	鯖のかば焼き キャベツの香りしそ汁 小玉スイカ	牛乳、まいわし、生揚げ、みそ、豆乳	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、油、三温糖、白ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモン、だいこん、玉葱、えのきたけ、こまつな、小玉スイカ	589 kcal 24.2 g 17.3 g 2.4 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献立表紹介

◎8日「世界の料理」

今日はタイの料理です。ガバオライスはタイの代表的な国民食で、炒めたひき肉をご飯の上に乗せて食べます。ソムタムは青パパイヤの子切りをメインにした、ちょっとスパイシーなサラダです。給食では青パパイヤの代わりに旬の冬瓜を使っています。また、ウンセンとはタイ語で春雨のことを言い、春雨入りのスープとなります。世界には国の数だけ料理もあり、給食で少しでも知ってもらえたら、と思っています。

◎11日「入梅献立」

入梅とは暦の上で、梅雨入りをさします。給食では、梅雨を思わせる、あじさいをイメージしたあじさい寒天ポンチを作ります。色鮮やかなあじさい寒天ポンチを楽しみにしてください。

<今月の栄養価平均>

エネルギー 585 kcal
たんぱく質 25.3 g
脂質 21.0 g